

*(Esta ementa só é garantida a utilizadores com senha de refeição pré-comprada)***ALMOÇO**

Segunda-feira 05.01.2026	
Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	Caldeirada de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos, crustáceos, moluscos
Carne	Massa de peru com cogumelos gratinados no forno Alergénios: Glúten, sulfitos, leite, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Empadão de soja com abóbora e espinafres Alergénios: Sulfitos, glúten, semente de sésamo, frutos de casca rija
Terça-feira 06.01.2026	
Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Abrótea no forno com migas de espinafres Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	Pá de porco estufada com esparguete Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Tofu à lagareiro Alergénios: Sulfitos, soja
Quarta-feira 07.01.2026	
Sopa	Peixe* Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Peixe	Atum com salada de feijão-frade Alergénios: Peixe, ovo
Carne	Frango estufado com cogumelos e arroz branco Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Fusilli com feijão-encarnado e beringela Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Quinta-feira 08.01.2026	
Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de tamboril Alergénios: Peixe, moluscos
Carne	Costeleta de porco à portuguesa com puré Alergénios: Sulfitos, leite
Vegetariano	Assado de lentilhas com crosta de broa e arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos, glúten
Sexta-feira 09.01.2026	
Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Peixe	Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe
Carne	Bifes de frango estufados com pimentos e arroz de ervilhas Alergénios: Sulfitos, leite e ovo
Vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas Alergénios: Soja, glúten

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

JANTAR

Segunda-feira 05.01.2026	
Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	Caldeirada de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos, crustáceos, moluscos
Carne	Massa de peru com cogumelos gratinados no forno Alergénios: Glúten, sulfitos, leite, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Empadão de soja com abóbora e espinafres Alergénios: Sulfitos, glúten, semente de sésamo, frutos de casca rija
Terça-feira 06.01.2026	
Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Abrótea no forno com migas de espinafres Alergénios: Peixe, sulfitos, glúten
Carne	Pá de porco estufada com esparguete Alergénios: Glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Tofu à lagareiro Alergénios: Sulfitos, soja
Quarta-feira 07.01.2026	
Sopa	Peixe* Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Peixe	Atum com salada de feijão-frade Alergénios: Peixe, ovo
Carne	Frango estufado com cogumelos e arroz branco Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Fusilli com feijão-encarnado e beringela Alergénios: Glúten, sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Quinta-feira 08.01.2026	
Sopa	Alho francês Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de tamboril Alergénios: Peixe, moluscos
Carne	Costeleta de porco à portuguesa com puré Alergénios: Sulfitos, leite
Vegetariano	Assado de lentilhas com crosta de broa e arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos, glúten
Sexta-feira 09.01.2026	
Sopa	Agrião Alergénios: Não contém
Peixe	Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe
Carne	Bifes de frango estufados com pimentos e arroz de ervilhas Alergénios: Sulfitos, leite e ovo
Vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas Alergénios: Soja, glúten

ALMOÇO

Segunda-feira 12.01.2026	
Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Carne	Jardineira de aves Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Soja à bolonhesa com esparguete Alergénios: Aipo, soja, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo, de frutos de casca rija, sementes de Sésamo
Terça-feira 13.01.2026	
Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Feijoada de moluscos com arroz Alergénios: Moluscos, leite, sulfitos, soja
Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz Alergénios: Sulfitos
Quarta-feira 14.01.2026	
Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Sardinha frita com arroz de tomate Alergénios: Peixe, sulfitos
Vegetariano A	Strogonoff de soja com arroz Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, sementes de sésamo e frutos de casca rija
Vegetariano B	Tofu à Gomes de Sá Alergénios: Glúten, Soja, Frutos de Casca Rija, Aipo, Mostarda e Tremoço
Quinta-feira 15.01.2026	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne	Chilli de frango com arroz Alergénios: Sulfitos, moluscos, vestígios de leite e soja
Vegetariano	Grão-de-bico à Brás Alergénios: Sulfitos
Sexta-feira 16.01.2026	
Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos
Vegetariano	Seitan de cebolada com esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, aipo, pode conter vestígios de ovo

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR

Segunda-feira 12.01.2026	
Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Carne	Jardineira de aves Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Soja à bolonhesa com esparguete Alergénios: Aipo, soja, sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo, de frutos de casca rija, sementes de Sésamo
Terça-feira 13.01.2026	
Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Feijoada de moluscos com arroz Alergénios: Moluscos, leite, sulfitos, soja
Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz Alergénios: Sulfitos
Quarta-feira 14.01.2026	
Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Sardinha frita com arroz de tomate Alergénios: Peixe, sulfitos
Vegetariano A	Strogonoff de soja com arroz Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, sementes de sésamo e frutos de casca rija
Vegetariano B	Tofu à Gomes de Sá Alergénios: Glúten, Soja, Frutos de Casca Rija, Aipo, Mostarda e Tremoço
Quinta-feira 15.01.2026	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne	Chilli de frango com arroz Alergénios: Sulfitos, moluscos, vestígios de leite e soja
Vegetariano	Grão-de-bico à Brás Alergénios: Sulfitos
Sexta-feira 16.01.2026	
Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	Arroz de peixe Alergénios: Peixe, sulfitos
Vegetariano	Seitan de cebolada com esparguete Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, aipo, pode conter vestígios de ovo

*(Esta ementa só é garantida a utilizadores com senha de refeição pré-comprada)***ALMOÇO**

Segunda-feira 19.01.2026	
Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Carne	Fritada de porco com arroz Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Estufado de cogumelos e ervilhas com puré de batata Alergénios: Sulfitos, soja, pode conter vestígios de leite
Terça-feira 20.01.2026	
Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Peixe	Lasanha de peixe e frutos do mar Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten, sulfitos, crustáceos
Vegetariano	Lentilhas em molho de tomate com abóbora e esparguete Alergénios: Soja, sulfitos
Quarta-feira 21.01.2026	
Sopa	Peixe* Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Carne	Peru estufado com arroz de legumes Alergénios: Sulfitos, aipo
Vegetariano	Seitan à Brás Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Quinta-feira 22.01.2026	
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Peixe	Paloco à Brás Alergénios: Peixe, leite, ovo
Vegetariano	Salteado de grão, curgete, cogumelos e abacaxi com esparguete primavera Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Sexta-feira 23.01.2026	
Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Carne de vaca estufada com arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Chili com feijão encarnado, milho e soja com arroz de cenoura Alergénios: Glúten, soja, pode conter vestígios de frutos de casca rija, sementes de Sésamo

JANTAR

Segunda-feira 19.01.2026	
Sopa	Hortaliça Alergénios: Não contém
Carne	Fritada de porco com arroz Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Estufado de cogumelos e ervilhas com puré de batata Alergénios: Sulfitos, soja, pode conter vestígios de leite
Terça-feira 20.01.2026	
Sopa	Grão com couve Alergénios: Não contém
Peixe	Lasanha de peixe e frutos do mar Alergénios: Peixe, ovo, leite, glúten, sulfitos, crustáceos
Vegetariano	Lentilhas em molho de tomate com abóbora e esparguete Alergénios: Soja, sulfitos
Quarta-feira 21.01.2026	
Sopa	Peixe* Alergénios: Glúten, peixe pode conter vestígios de leite ou mariscos, sulfitos
Carne	Peru estufado com arroz de legumes Alergénios: Sulfitos, aipo
Vegetariano	Seitan à Brás Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Quinta-feira 22.01.2026	
Sopa	Agrião com cenoura Alergénios: Não contém
Peixe	Paloco à Brás Alergénios: Peixe, leite, ovo
Vegetariano	Salteado de grão, curgete, cogumelos e abacaxi com esparguete primavera Alergénios: Soja, sulfitos, glúten
Sexta-feira 23.01.2026	
Sopa	Feijão-verde Alergénios: Não contém
Carne	Carne de vaca estufada com arroz de cenoura Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Chili com feijão encarnado, milho e soja com arroz de cenoura Alergénios: Glúten, soja, pode conter vestígios de frutos de casca rija, sementes de Sésamo

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

ALMOÇO

Segunda-feira 26.01.2026	
Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Paloco com natas Alergénios: Peixe, leite, glúten
Vegetariano	
	Caril de grão com arroz Alergénios: Sulfitos, soja
Terça-feira 27.01.2026	
Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Vegetariano	
	Caril de grão com arroz Alergénios: Sulfitos, soja
Carne	Feijoada à transmontana Alergénios: Sulfitos, soja
Vegetariano	Rancho da horta Alergénios: Glúten, soja, sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Quarta-feira 28.01.2026	
Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes de pescada panados com arroz de tomate Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo
Vegetariano	
	Feijão branco e alheira vegetariana com arroz Alergénios: Sulfitos, glúten, soja
Quinta-feira 29.01.2026	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Vegetariano	
	Caril de grão com arroz Alergénios: Sulfitos, soja
Carne	Frango assado no forno com arroz Alergénio: Sulfitos, leite
Vegetariano	Grão-de-bico à Brás Alergénios: Sulfitos
Sexta-feira 30.01.2026	
Sopa	Caldo verde Alergénios: Sulfitos, soja
Peixe	Pescada à Zé do Pipo Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo
Vegetariano	
	Seitan à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten, soja
Sobremesa diária: Fruta Doce Iogurte Alergénios: Leite, glúten	

JANTAR

Segunda-feira 26.01.2026	
Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Paloco com natas Alergénios: Peixe, leite, glúten
Vegetariano	
	Caril de grão com arroz Alergénios: Sulfitos, soja
Terça-feira 27.01.2026	
Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Vegetariano	
	Caril de grão com arroz Alergénios: Sulfitos, soja
Carne	Feijoada à transmontana Alergénios: Sulfitos, soja
Vegetariano	Rancho da horta Alergénios: Glúten, soja, sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Quarta-feira 28.01.2026	
Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes de pescada panados com arroz de tomate Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo
Vegetariano	
	Feijão branco e alheira vegetariana com arroz Alergénios: Sulfitos, glúten, soja
Quinta-feira 29.01.2026	
Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Vegetariano	
	Caril de grão com arroz Alergénios: Sulfitos, soja
Carne	Frango assado no forno com arroz Alergénio: Sulfitos, leite
Vegetariano	Grão-de-bico à Brás Alergénios: Sulfitos
Sexta-feira 30.01.2026	
Sopa	Caldo verde Alergénios: Sulfitos, soja
Peixe	Pescada à Zé do Pipo Alergénios: Peixe, glúten, sulfitos, ovo
Vegetariano	
	Seitan à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten, soja